



MEDITAZIONE CONTRO LO STRESS

Colloquio con Ivano Hammaberg Ferri

di Caterina Visco tratto da "L'espresso"

Si chiama Sahaja Yoga e lavora per risvegliare un'energia che, secondo questa disciplina, si trova nell'osso sacro e una volta riattivata aiuta a curare il nostro organismo. Negli ultimi anni numerose ricerche hanno costatato che questa pratica indiana aiuta la terapia di diverse patologie.

Ne abbiamo parlato con Ivano Hammaberg Ferri, medico chirurgo di Ferrara, tra gli animatori dell'incontro internazionale "Musica, meditazione e medicina", organizzato dall'Associazione Culturale Vishwa Nirmala Dharma. Dottor Ferri, quanto è praticata questa disciplina in Italia?

" All'incirca 5 mila persone praticano lo Shaja Yoga nel nostro paese, di questi un centinaio sono medici che la adoperano nel loro lavoro quotidiano. Inoltre diverse strutture effettuano ricerche che ne valutano gli effetti clinici su diverse patologie. Per esempio, Valeria Baldelli, ricercatore presso la cattedra di Geriatria e Gerontologia dell'Università di Modena e Reggio Emilia. E a Ferrara, io stesso ho collaborato con un hospice per malati oncologici terminali finanziato dall'Asl per proporre ai malati che lo desideravano questa particolare forma di yoga. Durante la sperimentazione abbiamo riscontrato che nelle ultime settimane di vita questi pazienti chiedevano meno antidolorifici e ansiolitici e socializzavano tra loro".

Quali effetti fisiologici avete osservato?

" Nelle persone che meditano diminuiscono i livelli di cortisolo e degli altri ormoni dello stress, rallenta la frequenza cardiaca e si abbassa la pressione arteriosa. Inizia la produzione di ormoni e neuro mediatori come la serotonina, la melatonina che normalmente riequilibra i danni che lo stress cronico crea di giorno durante il periodo notturno di riposo, le beta endorfine e la dopamina. Inoltre viene stimolata l'attività del sistema immunitario. Uno studio pubblicato su "PLoS One" ha mostrato che otto settimane di meditazione sono in grado di modificare l'espressione di circa 1500 geni e di silenziare quelli dello stress e dell'infiammazione che sono alla base di molte patologie".

In quali patologie sono stati osservati effetti positivi della meditazione Sahaja?

" Benefici sono stati riscontrati più volte in diverse ricerche su patologie quali ipertensione, diabete, epilessia, asma, sindrome da deficit di attenzione e iperattività (Adhd), ansia, depressione, stress e disturbi della menopausa. I pazienti ipertesi dopo tre settimane hanno ridotto il dosaggio dei farmaci. Uno studio su bambini affetti da Adhd ha mostrato una riduzione significativa, dopo sei settimane di meditazione, di sintomi come iperattività e disattenzione: molti hanno interrotto il trattamento farmacologico e quasi tutti hanno migliorato il rapporto con i genitori".